

月 火 水 木 金

おせち料理の種類と込められた願い

新しい年の始まりとなるお正月は、昔から大切にしてきた年中行事です。おせち料理は地域や家庭によって様々ですが、縁起の良い食材を使って、1年の健康や幸せを願います。

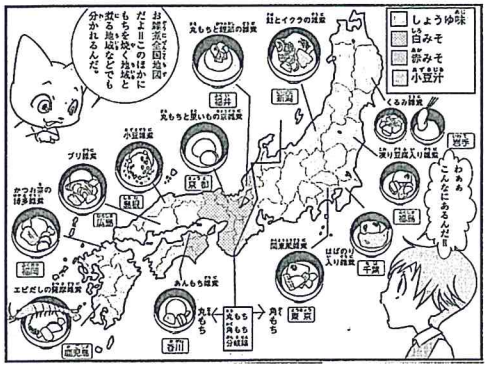


- 黒豆** まめ(まじめ)に働き、まめ(健康)に暮らせるように。
- 数の子** 卵(子)の数が多いため、子(孫)の多いこと、子(孫)に恵まれ代々栄えるように。
- 田作り(ごまめ)** 小魚を用いた肥料にしたことから、豊作を願って。

- 昆布巻き** 「よろこぶ」の語呂合わせで縁起を担いだもの。
- エビ** 腰が曲がっている様子から、腰がまっすぐに伸びて長生きできるように。
- 焼き魚** フリヤサケ、タイなどを用い、縁起を担ぐ。
- 紅白なます** お祝いの水引を表し、縁起を担いだもの。
- れんこん** 穴から向こうが見えることから、将来の光が見えぬことがないように。
- 里いも** 親いもに子いもがたくさんつくことから、子宝に恵まれるように。

- くわい** 大きな牙を伸ばすことから、牙が出るように。
- たたきごぼう** ごぼうの根は地中深く張ることから、家族・家業が土地に根を張り揺らがないように。
- 伊達巻き** 巻物(書物)に見立て、知識や教養が身につくように。
- 紅白かまぼこ** 赤は魔よけ、めでたさ、白は清浄、しんじゆい(神聖)な色を表す。
- きんとん** 金(金)に見立て、金運に恵まれるように。

お雑煮は地域で違いがありますね。おうちではどんなお雑煮を食べるかな？



12	13	14
エネルギー たんぱく質 塩分 655 kcal 24.9 g 17.2 g	エネルギー たんぱく質 塩分 666 kcal 25.4 g 23.3 g	エネルギー たんぱく質 塩分 627 kcal 31.4 g 21.3 g
まめまめごはん ぎゅうにゅう ささみのてんぷら きんかん かぼちゃのてんぷら あおなのむらもじる	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき さといものごまあえ かすみそしる	こくとうパン ぎゅうにゅう とり(の)カレーチーズやき ポテトサラダ♪ ミネストラスープ

17	18	19	20	21
エネルギー たんぱく質 塩分 673 kcal 21.6 g 11.5 g	エネルギー たんぱく質 塩分 619 kcal 27.6 g 17.8 g	エネルギー たんぱく質 塩分 630 kcal 29.9 g 17.4 g	エネルギー たんぱく質 塩分 609 kcal 27.5 g 16.3 g	エネルギー たんぱく質 塩分 634 kcal 28.6 g 22.7 g

《しんさいこんだて》 おむすび ぎゅうにゅう ふかしいも ぶたじる♪ みかん	あげパン♪ ぎゅうにゅう ぐらのノルウェーに マカロニとやさいのスープ♪ バナナ	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに じゃりまめ みそしる	おにぎり ぎゅうにゅう カレーうどん あじのいそべあげ こまつなとえのきのあえもの♪	こめこパン ぎゅうにゅう キャベツいりオムレツ キャラメルパテ ほうれんそうとソーセージのソテー ジャがいもポタージュ

24	25	26	27	28
エネルギー たんぱく質 塩分 646 kcal 22.3 g 18.5 g	エネルギー たんぱく質 塩分 648 kcal 23.8 g 24.1 g	エネルギー たんぱく質 塩分 628 kcal 23.2 g 18.2 g	エネルギー たんぱく質 塩分 668 kcal 27.6 g 18.4 g	エネルギー たんぱく質 塩分 635 kcal 31.2 g 25.0 g

ごはん ぎゅうにゅう ハッシュドポーク ツナとキャベツのサラダ りんご♪	コッペパン ぎゅうにゅう ほうれんそうのグラタン キャベツとアーモンドのサラダ にんじんポタージュ	たらこふりかけごはん♪ ちくわのてんぷら♪ きりぼしだいこんのもの こまつなのみそしる ぎゅうにゅう	まぎずし ぎゅうにゅう ししゃものてんぷら ほうれんそうのおかかあえ けんちんじる せつぶんまめ	しょうパン ぎゅうにゅう ハンバーグ♪ キャベツのカレーソテー クラムチャウダー♪

31
エネルギー たんぱく質 塩分 620 kcal 22.9 g 11.8 g

ごはん ぎゅうにゅう にじやが はくさいのごまあえ みかん

全国学校給食週間 1月24日～30日

戦争でとどえていた学校給食を再開することになり、昭和21年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」とし、冬休みと重なるため、1か月後の1月24日～30日が「全国学校給食週間」となりました。

現在、全国の学校給食で、この期間に特色ある献立を取り入れるなどし、学校給食を広くアピールしています。千早赤阪村の学校給食では、少し早いですが、18日に懐かしの献立として「揚げパン」「ぐらのノルウェー煮」、19日は郷土料理「じゃり豆」を実施します。お楽しみに!



思い出の給食 アンケート

中学3年生が卒業までに、もう一度食べたい料理をとり入れました。

♪のついた料理です。



各校ごとの実施日については学校より等をご確認下さい。また、エネルギー、たんぱく質、脂質は小学校中学年の量を記載しています。

思い出の給食アンケート

中学3年生に卒業までにもう一度食べたい給食をアンケートしました。  
人気のあったメニューを1~3月にできるだけ取り入れます。♪のついたメニューです。

- 主食** 1位 白菜ラーメン... 8票  
2位 ビビンバ... 6票  
3位 たらふ揚げごはん... 3票  
3位 ミートスパゲティ... 3票

他に、揚げパン  
たらこスパゲティ、  
アップレパン、  
わかめごはん、  
中華風たまごみ  
ごはん... など

- 主菜** 1位 UFO揚げ... 12票  
2位 鶏のから揚げ... 2票  
2位 春巻き... 2票  
2位 ひじきコロッケ... 2票  
2位 豚のししが焼き... 2票

他に、ちくわの天ぷら、  
ハンバーグ、エビチリ、  
肉団子のもち米蒸し、  
ポトミートグラタン、  
鯛鳥のクリーム煮、  
ししゃもの天ぷら... など

- 副菜** 1位 わかめサラダ... 9票  
2位 ピリカラキゅうり... 5票  
2位 じゃこピーマン... 5票

他に、うずら卵と野菜の炒めもの、もやしサラダ、  
ポテトサラダ、小松菜とえのきの和えもの、あげじゃが... など

12	牛乳	13	ごはん(M)	牛乳	14	黒糖パン	牛乳
<b>豆まめごはん</b> 米 400 黄 餅米 100 黄 味噌 70 赤 大豆 50 赤 だし昆布 400 緑 にんじん 150 緑 けずり節 1.0 だし昆布 0.1 淡口しょうゆ 6.0 自然塩 0.3 みりん 1.5 米白皎油 0.5 黄	<b>ささみの天ぷら</b> 鶏ささみ肉 250 赤 酒 20 自然塩 0.3 ごしよ 0.1 小麥粉 6.0 黄 でんぶん 2.5 ペーキングパウワ 0.1 米白皎油 2.0 黄	<b>さばの塩焼き</b> さば 400 赤 酒 4.0 自然塩 0.4 米白皎油 0.5 黄 <b>里芋のごま和え</b> 里芋 350 黄 ごま油 1.0 淡口しょうゆ 2.0 砂糖 1.3 米白皎油 0.3 黄 酒 1.0 京干しだい 0.1 すりごま 2.0 黄	<b>ごはん(M)</b> ごはん 500 赤 <b>かすみ果汁</b> 大根 30.0 緑 白ワイン 1.0 自然塩 0.2 かぼち 0.2 カレー粉 0.1 ターメリック 0.1 粉チーズ 5.0 赤 ナチュラルチーズ 3.5 赤 パン粉 3.5 黄 米白皎油 2.0 黄	<b>鶏肉のカーチーズ焼き</b> 鶏ささみ肉 500 赤 キャベツ 200 緑 白ワイン 1.0 自然塩 0.2 かぼち 0.2 カレー粉 0.1 ターメリック 0.1 粉チーズ 5.0 赤 ナチュラルチーズ 3.5 赤 パン粉 3.5 黄 米白皎油 2.0 黄	<b>ミネストラスープ</b> キャベツ 200 緑 玉葱 200 緑 カボチ 150 緑 にんじん 100 緑 セロリ 50 緑 れんこん 100 緑 たんこつ 2.0 淡口しょうゆ 1.0 自然塩 0.1 ごしよ 0.1	<b>ポテトサラダ</b> じゃがいも 44.0 黄 ポテトスハム 5.5 赤 きんぴら 22.0 緑 にんじん 5.5 緑 玉葱 5.5 緑 マヨネーズ 6.6 黄 砂糖 1.1 白ワイン 0.6 自然塩 0.2 洋からし 0.2 マヨネーズ 6.6	<b>きんかん</b> 1個 緑

17	牛乳	18	牛乳	19	ごはん(M)	牛乳	20	おにぎり	牛乳	21	米粉パン	牛乳
<b>おむすび</b> 塩ごはん 75.0 黄 自然塩 1.0 佃煮昆布 5.0 赤 焼きのり 1.5 赤 <b>ふかしもち</b> さつまいも 75.0 黄 <b>みかん</b> ★ 1個 緑 白みそ 2.0 黄 赤みそ 4.0 黄 ごま油 1.0 黄	<b>豚汁</b> コッペパン 20.0 緑 グラニュー糖 4.0 黄 米白皎油 3.0 黄 <b>しらぬい</b> しらぬい 40.0 赤 だし昆布 0.5 緑 淡口しょうゆ 2.5 酒 0.5 でんぶん 7.0 黄 米白皎油 3.0 黄 ちくわ 10.0 赤 トマトケチャップ 4.5 ウスターソース 1.5 砂糖 1.0 黄	<b>揚げパン</b> コッペパン 50.0 黄 グラニュー糖 4.0 黄 米白皎油 3.0 黄 <b>マカロニと野菜のスープ</b> 玉葱 15.0 緑 にんじん 5.0 緑 キャベツ 15.0 緑 じゃがいも 5.0 緑 ポークコン 10.0 緑 <b>のり</b> のり 10.0 黄 <b>バナナ</b> バナナ 1/2本 緑	<b>いわしのしょうが煮</b> いわし切り干し 40.0 赤 たまご 2.0 緑 淡口しょうゆ 7.0 砂糖 5.0 黄 <b>じゃり豆</b> 大豆 7.0 赤 にんじん 5.0 緑 ごしよ 5.0 緑 大根 4.0 赤 ちくわ 4.0 赤 高野豆腐 1.0 赤 淡口しょうゆ 2.0 砂糖 1.0 黄 みりん 0.5 けずり節 2.0 だし昆布 0.2	<b>みそ汁</b> 豆腐 10.0 赤 豚肉 15.0 赤 にんじん 5.0 緑 香ねぎ 5.0 緑 薄揚げ 5.0 緑 白みそ 10.0 赤 赤みそ 4.0 赤 けずり節 3.0 だし昆布 0.5	<b>カレーうどん</b> 冷凍うどん 80.0 黄 豚肉 10.0 赤 玉葱 5.0 黄 にんじん 20.0 緑 香ねぎ 0.2 薄揚げ 0.5 カレー粉 0.5 ターメリック 0.2 淡口しょうゆ 6.0 淡口しょうゆ 3.5 みりん 2.0 でんぶん 3.5 黄 米白皎油 0.5 黄 けずり節 4.0 みりん 4.0 白米 20.0 緑 えのきたけ 5.0 緑 淡口しょうゆ 2.0 ごま油 0.3 黄 京干しだい 0.6	<b>あじの磯辺揚げ</b> あじ 40.0 赤 小麦粉 5.0 黄 でんぶん 4.0 黄 あかきり 0.1 赤 自然塩 0.5 緑 ペーキングパウワ 0.1 米白皎油 4.0 黄	<b>キャベツ入りオムレツ</b> キャベツ 35.0 緑 玉葱 10.0 緑 鶏卵 50.0 赤 牛乳 10.0 赤 パセリ 0.5 緑 米白皎油 0.7 黄 オリーブ油 1.0 黄 自然塩 0.3 ごしよ 0.1 トマトケチャップ 2.5 濃厚ソース 5.0	<b>じゃがいもポタージュ</b> じゃがいも 40.0 黄 玉葱 20.0 緑 セロリ 0.5 緑 パセリ 0.5 緑 ポタージュの素 5.0 黄 オリーブ油 1.0 黄 自然塩 0.1 ごしよ 0.5 たんこつ 8.0	<b>小松菜とえのきの和え物</b> 小松菜 30.0 緑 白米 20.0 緑 えのきたけ 5.0 緑 淡口しょうゆ 2.0 みりん 4.0 だし昆布 0.3 黄 京干しだい 0.1	<b>ハンバーグ</b> 豚ひき肉 60.0 赤 玉葱 45.0 緑 にんじん 8.0 緑 鶏卵 8.0 赤 パセリ 0.5 緑 にんじん 0.2 緑 ナツメグ 0.1 ごしよ 0.1 米白皎油 0.5 黄 白ワイン 2.5 オリーブ油 1.0 黄 粉チーズ 2.0 自然塩 0.2 ごしよ 0.1 たんこつ 8.0	<b>クラムチャウダー</b> じゃがいも 15.0 黄 玉葱 15.0 緑 にんじん 8.0 緑 あきり 5.0 赤 パセリ 0.5 緑 にんじん 0.2 緑 牛乳 30.0 赤 ポタージュの素 5.0 黄 オリーブ油 4.0 白ワイン 1.0 黄 粉チーズ 1.0 赤 自然塩 0.2 ごしよ 0.1 たんこつ 8.0	

24	ごはん(M)	牛乳	25	コッペパン	牛乳	26	ごはん(M)	牛乳	27	牛乳	28	食パン	牛乳
<b>ハッシュドポーク</b> 豚肉 25.0 赤 玉葱 70.0 緑 にんじん 15.0 緑 セロリ 30.0 緑 にんにく 1.0 緑 カットトマト 30.0 緑 トマトケチャップ 8.0 フルーンビュール 5.0 緑 ばいせん小麥粉 4.5 黄 オリーブ油 1.0 黄 赤ワイン 2.0 濃厚ソース 2.0 ハチマク 2.0 赤 ウスターソース 1.0 淡口しょうゆ 0.5 自然塩 0.7 砂糖 0.3 黄 ナツメグ 0.2 ごしよ 0.1 米白皎油 0.6 黄 たんこつ 10.0	<b>ごはん(M)</b> ごはん 500 赤 <b>ツナとキャベツのサラダ</b> ツナフレーク 10.0 赤 キャベツ 40.0 緑 きんぴら 10.0 緑 玉葱 10.0 緑 オリーブ油 1.5 黄 レモン果汁 1.0 緑 砂糖 1.0 黄 自然塩 0.3 洋からし 0.1 マヨネーズ 6.0 黄 <b>りんご</b> りんご 1/8個 緑	<b>ほうれん草のグラタン</b> ほうれん草 20.0 緑 玉葱 10.0 赤 じゃがいも 20.0 黄 自然塩 0.5 緑 牛乳 35.0 赤 ポタージュの素 3.0 黄 自然塩 0.4 ごしよ 0.1 粉チーズ 4.0 赤 パン粉 3.0 黄	<b>にんじんポタージュ</b> にんじん 40.0 緑 玉葱 30.0 緑 じゃがいも 40.0 黄 牛乳 30.0 赤 ポタージュの素 5.0 黄 オリーブ油 0.5 黄 ごま油 0.6 たんこつ 8.0	<b>たらこふりかけ</b> たらこ 8.0 赤 赤こんにやく 15.0 緑 にんじん 15.0 緑 酒 0.8 淡口しょうゆ 0.3 ペーキングパウワ 4.0 黄 米白皎油 4.0 黄 あかきり 0.1 赤 ごま油 0.8 黄	<b>竹輪の天ぷら</b> ちくわ 25.0 赤 小麦粉 5.0 黄 でんぶん 3.0 黄 自然塩 0.2 ペーキングパウワ 0.2 米白皎油 4.0 黄 <b>小松菜のみそ汁</b> 白米 30.0 緑 小松菜 10.0 緑 薄揚げ 5.0 赤 ごま油 0.5 黄 白みそ 7.0 赤 赤みそ 5.0 赤 けずり節 3.0 だし昆布 0.5	<b>ごはん(M)</b> ごはん 500 赤 <b>まきずし</b> すしごはん 75.0 黄 焼きのり 3.0 赤 きんぴら 20.0 緑 卵スチック 20.0 赤 にんじん 30.0 緑 手ししだい 3.0 緑 淡口しょうゆ 1.5 黄 砂糖 1.5 黄	<b>牛乳</b> 牛乳 20.0 赤 <b>ししゃもの天ぷら</b> ししゃも 20.0 赤 小麦粉 6.0 黄 でんぶん 1.0 黄 ペーキングパウワ 0.1 米白皎油 2.0 黄 <b>けんちん汁</b> 豆腐 20.0 赤 ごしよ 10.0 緑 にんじん 5.0 緑 突きこんにやく 10.0 緑 けずり節 3.0 だし昆布 0.5 淡口しょうゆ 4.0 みりん 2.0 自然塩 0.3 かつおだし 2.0 黄 ごま油 0.5 黄	<b>食パン</b> 食パン 60.0 赤 <b>クラムチャウダー</b> じゃがいも 15.0 黄 玉葱 15.0 緑 にんじん 8.0 緑 あきり 5.0 赤 パセリ 0.5 緑 にんじん 0.2 緑 牛乳 30.0 赤 ポタージュの素 5.0 黄 オリーブ油 4.0 白ワイン 1.0 黄 粉チーズ 1.0 赤 自然塩 0.2 ごしよ 0.1 たんこつ 8.0					

**汁もの**

1位 わかめスープ... 6票  
2位 キムチスープ... 5票  
3位 豚汁... 4票

他に、もやしスープ、春雨スープ、  
コーンポタージュ、マカロニと野菜のスープ... など

**デザート**

1位 粉豆腐ドーナツ... 9票  
2位 豆乳シフォンケーキ... 7票  
3位 わらびもち... 3票

他に、くるみもち、みたらし団子、  
大食いも、ナタデココヨーグルト... など

♪とり入れたメニューには  
♪マークがついています

【栄養三色】黄：ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤：からだをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑：からだの調子をととのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は河南町産です。 ※材料入りの都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。